

Schutzbekleidung für das Dao Kuen Wing Tjun Training

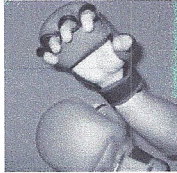
Im Training versuchen wir schwere Verletzungen zu vermeiden indem wir versuchen unsere Kraft und unsere Bewegungen zu kontrollieren. Aber Unfälle können immer passieren, deshalb **empfehle ich**, als Schüler entsprechende Schutzbekleidung beim Training zu benutzen.

Grundbekleidung

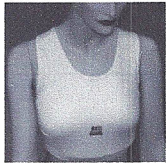
schwarze Hose (lockere Trainingshose)

schwarzes T-Shirt

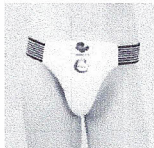
Schutzbekleidung



(I) Faustschoner (ca. 1cm Polsterdicke, ohne Mittelstegpolster in der Handinnenfläche, in entsprechender Größe, ca. 10-23 €)



Brustschutz (für Frauen, ca. 30-35€)



Tiefschutz (für Männer und Frauen, ca. 9-14€)



Schienbeinschoner (ca. 10 – 23€)



Ellenbogenschoner (ca. 9 €)

Wie gesagt, ist die Schutzbekleidung für jeden optional, ermöglicht aber ein freieres Training untereinander. Wer keine Schutzbekleidung trägt, der muss mit seinem Trainingspartner zusammen alle Übungen und Techniken im Training so langsam und vorsichtig ausführen, dass niemand verletzt wird.

Diese Artikel sind in vielen Sportgeschäften erhältlich, können aber auch bei Bedarf über mich bestellt werden.

Leitender Trainer

Marius Maritz

Dao Kuen
Wing Tjun
道
拳
部
十